PROTEÇÃO DE PARTICIPANTES
EM DESPORTOS DE COMBATE E ARTES MARCIAIS

TOLERÂNCIA ZERO À VIOLÊNCIA E AO BULLYING

Este guia explica o que fazer se você testemunhar abuso, sofrer abuso ou perceber que agiu de forma prejudicial.
Aplica-se a participantes, treinadores, árbitros, funcionários, voluntários, cuidadores e líderes.

UMA RESPONSABILIDADE PARTILHADA

A proteção de participantes é da responsabilidade de todos. Não se trata apenas de reagir aos abusos — trata-se de os **prevenir, de se manifestar, de ouvir e de agir com cuidado no dia a dia.**

A CULTURA QUE CRIAMOS DEPENDE DE:

- Como **agimos**
- Como **falamos**
- Como **reagimos**
- Como **nos protegemos uns aos outros**

SE TESTEMUNHAR ALGUM COMPORTAMENTO OU CASO DE VIOLÊNCIA

Isto inclui violência física, psicológica ou sexual, intimidação, discriminação, negligência, violação de limites ou práticas inseguras.

O QUE FAZER:

- **Não ignore isso.** O silêncio pode permitir que o mal continue. Diga aos outros quando o comportamento deles estiver errado.
- **Garanta a segurança imediata** se alguém estiver em risco.
- **Comunique a sua preocupação** através dos canais de proteção de participantes ou de denúncia do clube.
- **Registe apenas os factos** (o que viu/ouviu, quando e onde).
- **Não investigue por conta própria** nem confronte de forma agressiva.

Denunciar ajuda a proteger os outros e a criar um ambiente desportivo seguro.

Cofinanciado pela União Europeia

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista aqui expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por estes

SE FOR VÍTIMA DE VIOLÊNCIA, ASSÉDIO OU VIOLÊNCIA

A violência nunca é aceitável — e a culpa nunca é tua.
O QUE FAZER:

- **A sua segurança está em primeiro lugar.**
- **Fale com alguém,** como um responsável pela proteção de participantes, um treinador, um cuidador ou um profissional de apoio.
- **Utilize os canais de denúncia confidenciais** disponibilizados pelo clube ou pela federação.
- **Se necessário, procure apoio médico,** psicológico ou jurídico.

O teu bem-estar vem antes do desporto, do desempenho ou dos resultados.

SE PERCEBER OU ALGUÉM DENUNCIAR QUE AGIU DE FORMA PREJUDICIAL OU ABUSIVA OU QUE VIOLOU LIMITES.

A proteção de participantes também implica assumir responsabilidades e comprometer-se com a mudança.

O QUE FAZER:

- **Pare imediatamente com esse comportamento.**
- **Não minimize nem justifique o que aconteceu. Assuma toda a responsabilidade pelas suas ações. Reconheça o impacto** das suas ações.
- **Não toque, não exerça pressão nem influencie a pessoa afetada.**
- **Colabore com os procedimentos de proteção de participantes.** Seja honesto nos processos de investigação e aceite as consequências, incluindo a suspensão ou a destituição dos cargos.
- **Procure formação, acompanhamento ou apoio** para evitar que a situação se repita.
- **Comprometa-se a ter um comportamento respeitoso e seguro.**

A RESPONSABILIZAÇÃO É ESSENCIAL PARA CRIAR AMBIENTES DESPORTIVOS SEGUROS E DE CONFIANÇA.

FORTE EM ESPÍRITO, SEGURO NA PRÁTICA

PARTICIPE
Junte-se ao movimento e faça parte de uma mudança duradoura
WWW.SAFECOMBAT.EU

SAFECOMBAT